

PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

VOLUMEN VII

Riesgos durante el trabajo en lavanderías

Elaboración
Yolanda Martínez
Servicio de Prevención de Riesgos Laborales

Dibujos portada y contraportada
Andrés Rubio González

Impresión y Reproducción
Imprenta Provincial
Diputación de Alicante

Edición febrero 2015



CONTENIDOS



RIESGO BIOLÓGICO

Utilizar siempre los elementos de protección de barrera apropiados (guantes y ropa de trabajo) durante las actividades que supongan contacto con residuos biológicos de los residentes (sangre, orina, heces, piel...): manipulación de la ropa sucia.







Cuando se tengan heridas no cicatrizadas o lesiones dérmicas exudativas o rezumantes, cortes, lesiones cutáneas, etc., cubrirlas previamente con apósitos impermeables.



Desinfectar correctamente las superficies u objetos contaminados utilizando guantes de protección.

Seguir las normas de higiene personal: lavar las manos con agua y jabón al inicio/fin de jornada, tras manipular material contaminado aunque se lleve protección de barrera y antes/después de comer/beber (fuera del lugar de trabajo).



Manipular la ropa sucia con precaución por si hubiera algún objeto cortopunzante (agujas, jeringas….), que deberá ser inmediata y cuidadosamente depositado en contenedores adecuados ubicados en las proximidades del lugar de trabajo. No rebasar el límite de llenado del contenedor: sustituirlo por otro vacío.



Eliminar adecuadamente los residuos sanitarios.

¿QUÉ HACER EN CASO DE CONTACTO ACCIDENTAL?

Cortes, pinchazos…: retirar inmediatamente el objeto cortopunzante, limpiar la herida con agua corriente sin restregar, dejando fluir la sangre 2-3 minutos bajo el agua, desinfectar la herida y cubrirla con un apósito impermeable.



Contacto con piel no intacta: lavar con agua y jabón.

Contacto con ojos y mucosas: lavar con agua abundante.

Comunicar el accidente.

CAÍDAS A DISTINTO NIVEL

Antes de usar una escalera manual asegurar su estabilidad (base sólidamente asentada) e inspeccionar el lugar de apoyo (evitar cables eléctricos…).

Trabajar de frente a las mismas, con las manos libres para agarrarse a los peldaños o largueros, manteniendo el cuerpo dentro de éstos.



Se prohíbe transportar/manipular cargas sobre ellas si su peso/dimensiones compromete la seguridad.

Revisar la escalera periódicamente y antes de cada uso. Si no es segura, señalizarla con un letrero que prohíba su uso.

CAÍDAS AL MISMO NIVEL

Usar calzado antideslizante y que sujete firmemente el pie, incluido el talón.



Señalizar, comunicar y subsanar a la mayor brevedad posible cualquier condición peligrosa que se observe en el suelo (derrames, rotura de plaquetas, etc.).



Al mantener el orden y limpieza del lugar de trabajo se evitan accidentes por resbalamiento, tropiezos…con las consecuencias de caídas, esguinces, golpes contra objetos, etc.

MÁQUINAS Y HERRAMIENTAS

Usar los equipos de trabajo para lo que han sido diseñados por el fabricante (manual de instrucciones) y con sus dispositivos de seguridad (resguardos, bloqueos, etc.), informando de cualquier anomalía en su funcionamiento. Dichos dispositivos serán revisados de forma periódica por los usuarios y por personal técnico competente, según indique su documentación.





Desconectar las máquinas cuando no se estén utilizando y cuando se vayan a limpiar, imposibilitando una accidental puesta en funcionamiento.



Las reparaciones de las máquinas las realizará personal técnico competente.

Mantener ordenadas las instalaciones y despejadas las zonas de paso. Usar calzado de seguridad de uso profesional (ver página anterior).





CONTACTOS TÉRMICOS

Seguir estrictamente las instrucciones dadas por el fabricante de los equipos de trabajo (manuales de instrucciones): encendido/apagado, llenado de caldera...



Atención al manejar planchas/centros de planchado: coger/dejar la plancha en la mesa de planchado, cambiar la pieza de ropa/sujetarla con la otra mano, etc.

Nunca dirigir el chorro de vapor hacia uno mismo ni hacia otras personas.

La colocación de la plancha, caldera, cableado, etc., es fundamental para evitar su caída al suelo, tropiezos, etc.

Usar guantes de protección contra riesgos térmicos para sacar la ropa de la secadora.

Abrir las secadoras lentamente y fuera del alcance de la consecuente salida de vapor.

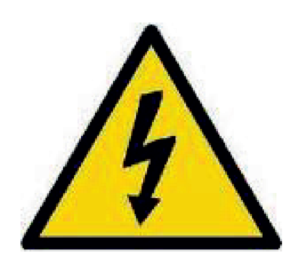




CONTACTOS ELÉCTRICOS

Para desconectar los equipos eléctricos no tirar de los cables, que no deben aplastarse ni interferir las zonas de paso.

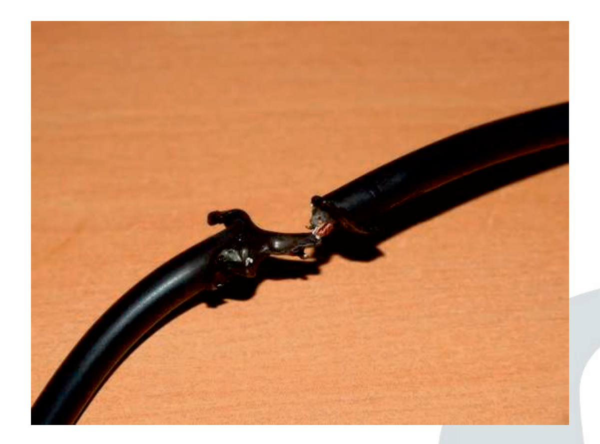




Desconectarlos para cualquier manipulación manual (limpieza…) y cuando no se estén utilizando.

Alejarlos de zonas húmedas/no usarlos con los pies, manos o ropa mojada.

Antes de empezar a trabajar: control visual para detectar fallos reconocibles (ATENCIÓN A LOS CABLES).



No usar hasta que sean revisadas (personal autorizado) máquinas que hayan sufrido algún golpe o hayan sido afectadas por la humedad.

Ante una avería, desconectar la tensión, sacar el enchufe, comunicar los daños para su reparación (personal autorizado) y señalizar. Nunca reparar por cuenta propia.

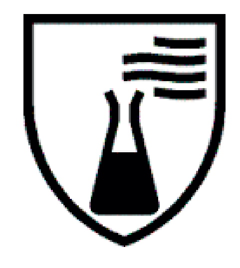


USO DE PRODUCTOS QUÍMICOS

Usar sustancias lo menos agresivas posible.

Utilizar siempre los elementos de protección de barrera apropiados (guantes y ropa de trabajo; gafas durante la manipulación de envases) durante las actividades que supongan contacto con los productos químicos utilizados.





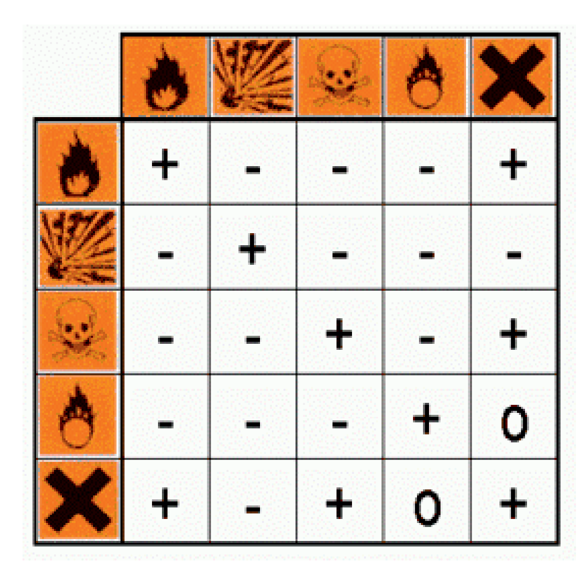


Leer y conservar bien la ficha de datos de seguridad de cada producto y la etiqueta de su envase, o el envase en su caso, para poder consultar la información de que contienen.



Mantener los envases limpios y bien cerrados para evitar derrames y emanaciones de los productos al medio ambiente de trabajo. Cambiar un envase puede llevar a confusiones y reacciones no deseables.

Preparar/usar los productos según las instrucciones del fabricante, extremando las precauciones en las mezclas (lejía/amoníaco) dado que pueden reaccionar peligrosamente.



	+	-	-	-	+
	-	+	-	-	-
	-	-	+	-	+
	-	-	-	+	0
	+	-	+	0	+

DERRAMES: delimitar la zona inmediatamente para evitar resbalones/contacto con el producto y neutralizarlo o absorberlo con productos apropiados según indique la ficha de datos de seguridad. Cuidado con los trapos: difunden al ambiente el producto y son un posible foco de incendio. Se depositarán en recipientes adecuados.





RUIDO

LÍMITES SEGÚN R.D. 286/2006

Valor límite de la exposición LAeq,d = 87 dB(A) y Lpico= 140 dB (C)		
Nivel diario equivalente y nivel pico	**LAeq,d ≥ 80 dB(A) Lpico = 135 dB (C)**	**LAeq,d ≥ 85 dB(A) Lpico = 137 dB (C)**
Evaluación higiénica (periodicidad en base a cambios significativos)	Mínimo cada 3 años	Mínimo cada año
Control médico de la función auditiva (audiométrico)	Preventivo, mínimo cada 5 años	Mínimo cada 3 años
Suministro protección auditiva	Obligatorio	
Utilización protección auditiva	Optativo	Obligatorio
Señalizar y limitar acceso // Programa técnico de control		Sí







EFECTOS AUDITIVOS

Fatiga auditiva, hipoacusia, sordera conversacional.

EFECTOS GENERALES

Aparato circulatorio (aumento de presión arterial y ritmo cardiaco, vaso-constricción periférica..).

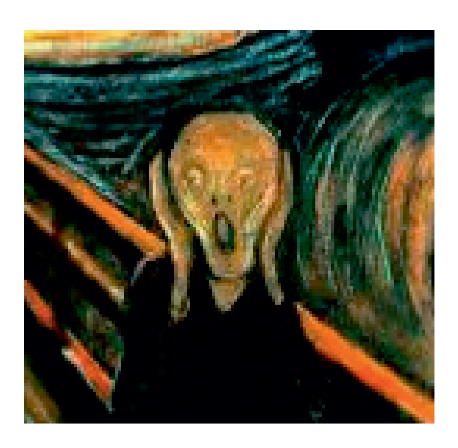
Aparato respiratorio (aumento del ritmo respiratorio).

Aparato digestivo (inhibición de órganos, ardores..).

Aparato muscular (aumento de la tensión y de la fatiga).

Sistema nervioso (trastornos de memoria, atención..).

Aspectos psicológicos (nerviosismo, agresividad..).



Utilizar protección auditiva durante las franjas horarias en las que se concentre el funcionamiento de la maquinaria.

Mantener en funcionamiento los equipos de trabajo el tiempo mínimo imprescindible para realizar los trabajos.

No poner la radio a volumen elevado.

No dar órdenes levantando la voz entre compañeros.

Adoptar comportamientos y hábitos de trabajo que favorezcan la reducción del ruido durante la ejecución de las tareas.



CARGA FÍSICA

Almacenar en estantes teniendo en cuenta que la altura más adecuada para evitar sobreesfuerzos es la altura de la cadera (para objetos que pesen más o sean de uso habitual). Evitar manejar objetos por encima de los hombros, si no se puede (falta de espacio…) utilizar una escalera manual adecuada.

Adecuar el peso de los materiales almacenados a la resistencia de los estantes, colocando los más pesados en la mitad inferior.

Realizar los apilamientos de forma esmerada, estable y segura.

Comunicar cualquier deficiencia de la robustez, estabilidad… de lejas, estanterías y armarios.



Usar medios mecánicos para el transporte y rotar al personal en las tareas que requieran esfuerzos físicos, posturas forzadas o movimientos repetitivos.

Los carros de servicio serán fáciles de manejar y estarán en buen estado. Las ruedas permitirán un deslizamiento suave por lo que estarán debidamente engrasadas (establecer un programa de mantenimiento).







Extremar las precauciones al levantar o mover objetos, cuidando que las manos estén secas, usando guantes que, permitiendo la transpiración, mejoren el agarre y protejan de los diferentes riesgos que supongan las diferentes tareas.



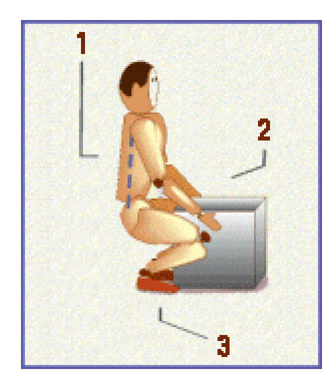




Planificar los levantamientos y la colocación de los objetos: tantear peso, movilidad de la carga dentro de su embalaje, posibilidades de agarre, recorrido y destino final libres de obstáculos…

Si se solicita ayuda a otro compañero, cuidado con la falta de coordinación y el exceso de confianza.

Apoyar bien los pies y separarlos (distancia-hombros). Con la espalda recta contraer glúteos y abdominales usando los músculos de las piernas para realizar el movimiento de elevación y transporte.



Para girar, adelantar un pie ligeramente hacia la dirección de giro antes de la manipulación para realizar el giro con los pies no con el tronco.

Sostener las cargas cerca del cuerpo.

Ayudarse con puntos de apoyo exteriores y con el contrapeso del propio cuerpo.

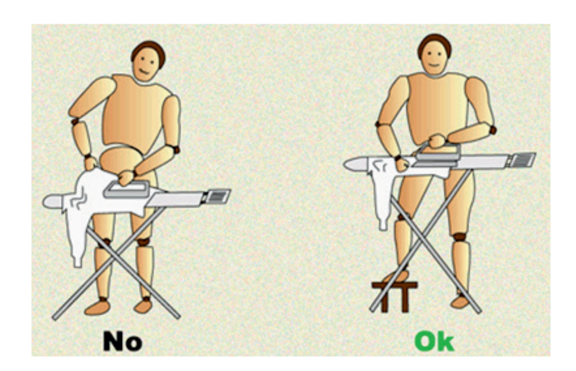
Disminuir el peso de la carga o el número de objetos que se llevan a la vez.

Empujar cargas/carros es mejor que tirar, nos ayuda nuestro peso.

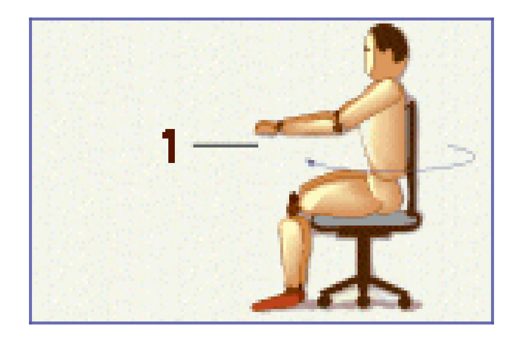


Cuando hay que pasar bastante tiempo de pie, mantener una postura correcta minimiza las tensiones sobre tendones, etc.: se debe intentar mantener la columna vertebral en su alineación natural (sin arquearla), los hombros relajados, los codos en ángulo recto y las muñecas rectas.

Mantener, alternativamente, un pie un poco elevado sobre el suelo, descansándolo sobre alguna superficie u objeto (ojo tropiezos o golpes.).

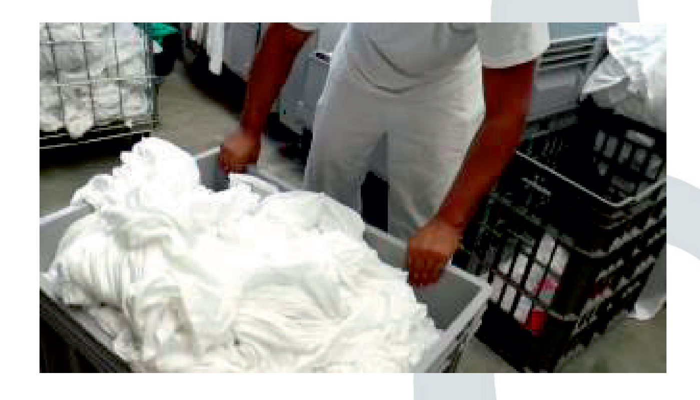


Cuando hay que pasar bastante tiempo sentado, estabilizar la columna apoyando bien las plantas de los pies sobre el suelo y las lumbares en el respaldo de la silla.



FRENTE A LA FLEXIÓN DE TRONCO SOBRE CARROS

Apoyar una de las manos o uno de los antebrazos en el borde superior del carro para apuntalar la espalda.





Recurrir a herramientas prensiles (gancho, pinza...).



Utilizar modelos de carros que faciliten la tarea: base elevadora, cuerpo basculante…









FRENTE A LA FLEXIÓN DE TRONCO SOBRE LAVADORAS/SECADORAS

Al extraer la ropa, hacerlo poco a poco y sin dar tirones bruscos.

Para que las lumbares no se sobrecarguen ayudará separar los pies (más o menos la anchura de los hombros) y flexionar un poco las rodillas, además de apuntalar la espalda apoyando una mano o brazo sobre la superficie frontal o superior (dependiendo de su altura) del equipo (lavadora/secadora). De esta manera la espalda podrá mantenerse más recta.



EN GENERAL

Realizar pequeños descansos para cambiar de posición.

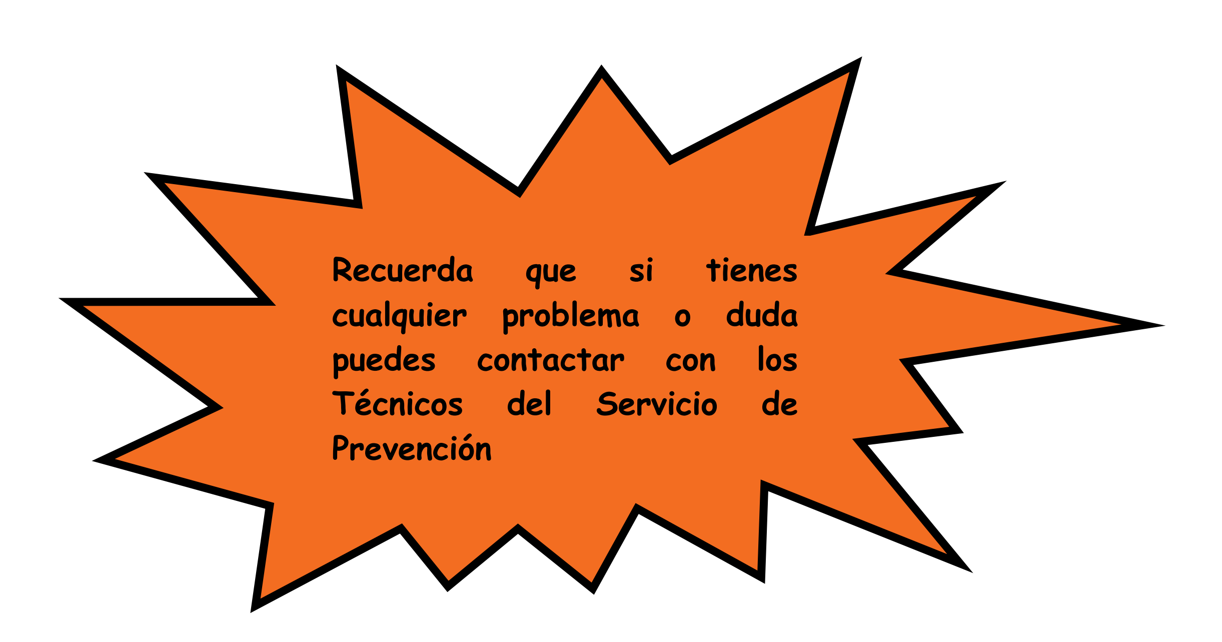


Evitar prendas y calzado que opriman.

Realizar ejercicios musculares para aliviar la carga física de la musculatura al finalizar los trabajos e intentar mantener buena forma física.




DIPUTACIÓN
DE ALICANTE


Recuerda que si tienes cualquier problema o duda puedes contactar con los Técnicos del Servicio de Prevención





QUE LA SEGURIDAD SEA
TU PROGRAMA DE LAVADO
FAVORITO

Área de Recursos Humanos
Servicio de Prevención





E-mail: serviciodeprevencion@diputacionalicante.es